

Святкуйте культуру через їжу за допомогою мультикультурних сімейних ланч-боксів

Celebrate Culture through Food with Multicultural Family Lunchboxes

Ukrainian

Здоровий обід може допомогти вам і вашій родині мати вдосталь енергії для роботи, навчання та ігор протягом дня.

Якщо ви будете класти у ланч-бокс вашої родини корисну для здоров'я їжу, включаючи овочі та фрукти, це може знизити ризик раку та хронічних захворювань, таких як хвороби серця.

Спробуйте ці поради, щоб святкувати культуру через їжу та організовувати сімейні ланч-боксы з корисною для здоров'я їжею:

- Черпайте натхнення зі своєї культури та традиційних страв для ваших ідей щодо ланч-боксів.
- Додавайте різноманітні овочі та фрукти, щоб ланч-боксы вийшли смачними та корисними.
- Спакуйте ваші обіди з вечора, щоб заощадити час. Із залишків їжі можна легко приготувати смачні обіди.
- В якості основного напою вибирайте воду. Візьміть з собою пляшку з водою або випийте склянку води в обід.
- Щоб ваш обід був свіжим, зберігайте його у холоді. Пакуйте свій обід у термопакет або використовуйте пляшку із замороженою водою чи пакет для заморожування.
- Якщо вам потрібно розігріти обід, переконайтеся, щоб він був дійсно гарячим. Повторне розігрівання їжі вбиває шкідливі бактерії.

Що далі?

- Спробуйте додати ще один овоч або фрукт до наступного ланч-боксу вашої родини.
- Проведіть час зі своєю сім'єю, щоб створити смачні ланч-боксы.
- Поговоріть зі своїм лікарем, щоб отримати поради щодо здорового харчування.



Тиждень мультикультурного здоров'я

Для отримання додаткової інформації вашою мовою відвідайте www.mhcs.health.nsw.gov.au

